HALBMARATHON

10-Wochen-Trainingsplan für Engagierte Läufer

Beginn: 3. März 2026

➔ Engagierte Läufer

Der Unterschied zu den Halbmarathon-Einsteigern ist vor allem einer: Sie wollen und können mehr Zeit in das Lauftraining investieren, eventuell haben Sie auch mehr Wettkampf- und sogar schon Halbmarathon- Erfahrung. Und: Sie wollen Distanz ohne Gehpausen schaffen. Aufgrund des größeren Trainingsumfangs dürfen Sie Ihr Zeitziel für die Halbmarathon-Distanz auf 2:00 Stunden fixieren. Der Aufwand ist mit vier Laufeinheiten pro Woche noch überschaubar und liegt in den ersten vier Wochen unter 3:00 Stunden pro Woche. Nur ein Trainingslauf ist hinsichtlich der Intensität richtig anspruchsvoll: Aus dem Fahrtspiel entwickelt sich im Verlauf der weiteren Wochen ein Tempolaufprogramm nach Minuten (kann auf der Bahn oder auf Wegen und Straßen absolviert werden). Dabei wird ein Tempo angesprochen, das deutlich schneller als das Halbmarathon-Renntempo ist.

Engagierte Läufer; 4 x Training/Woche
Zeitziel: 2:00 h

1. Woche	
Di	40 min lockerer Dauerlauf, anschl. 3 Steigerungen
Mi	35 min zügiger Dauerlauf
Fr	40 min lockerer Dauerlauf
So	60 min langsamer Dauerlauf

2. Woche	
Di	40 min lockerer Dauerlauf, anschl. 3 Steigerungen
Mi	35 min mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)
Fr	40 min lockerer Dauerlauf
So	70 min langsamer Dauerlauf

3. Woche	
Di	40 min lockerer Dauerlauf, anschl. 3 Steigerungen
Mi	40 min zügiger Dauerlauf
Fr	40 min lockerer Dauerlauf
So	80 min langsamer Dauerlauf

4.Woche	
Di	40 min lockerer Dauerlauf, anschl. 3 Steigerungen
Mi	40 min mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)
Fr	30 min lockerer Dauerlauf
So	90 min langsamer Dauerlauf

5.Woche	
Di	40 min lockerer Dauerlauf, anschl. 3 Steigerungen
Mi	10 min langsamer Dauerlauf, dann 4x3 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 3 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf
So	10-km-Wettkampf oder Testlauf über dieselbe Distanz

6. Woche	
Mi	45 min langsamer Dauerlauf
Fr	40 min lockerer Dauerlauf
So	90 min langsamer Dauerlauf

7. Woche	
Di	45 min lockerer Dauerlauf, anschl. 3 Steigerungen
Mi	45 min zügiger Dauerlauf
Fr	40 min langsamer Dauerlauf
So	100min langsamer Dauerlauf

8. Woche	
Di	45 min langsamer Dauerlauf, anschl. 3 Steigerungen
Mi	10 min langsamer Dauerlauf, dann 6x3 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 3 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf
Fr	40 min lockerer Dauerlauf
So	110 min langsamer Dauerlauf

9. Woche	
Di	40 min lockerer Dauerlauf, anschl. 3 Steigerungen
Mi	10 min langsamer Dauerlauf, dann 3x6 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 4 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf
Fr	40 min lockerer Dauerlauf
So	80 min langsamer Dauerlauf

10. Woche	
Di	5 min langsamer Dauerlauf, 15 min zügiger Dauerlauf, 5 min langsamer Dauerlauf
Fr	10 min langsamer Dauerlauf, anschl. 3 Steigerungen
So	HALBMARATHON

Erklärungen:

Langsamer DL: Puls etwa 70-75 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Ruhiger DL: Puls etwa 75-80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Lockerer DL: Puls etwa 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Zügiger DL: Puls etwa 80-85 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Schnell: Puls etwa 85-90 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Steigerungen: Lauf über eine Strecke von 80 – 100 Meter, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab zum Sprint gesteigert wird
Fahrtspiel: Lauf mit wechselndem Tempo über verschieden lange Teilstücke. Der Läufer bestimmt das Tempo und die Länge der Belastungen selbst

Quelle: Runners World Februar/März 2009